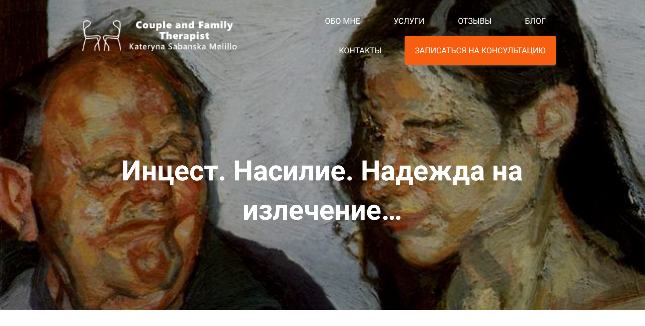

Инцест. Насилие. Надежда на излечение…

«…Я проснулась ночью, в темноте, и обнаружила, что отец занимается со мной сексом. Я не помню, как это началось, и, к счастью, не помню, как это закончилось. За ту секунду, что осталась в моей памяти, я осознала ужасную правду и снова отключилась…»

Вполне вероятно, что у некоторых пробежали мурашки по коже после этих слов… А кто-то вскрикнет что-то типа: «А нельзя было бы помягче начать?» У кого-то «отключится» слух… Но начать нужно именно так, потому что многочисленные табу, мешают помочь и спасти человека, оказавшегося в выше описанной ситуации! Данная работа посвящена теме, с которой я столкнулась в своей практике в 2009 году, когда одна из моих клиенток, которая придя ко мне уже на 11-ую сессию, сказала, что в детстве была изнасилована отцом, — инцест.

Что такое инцест?

Для начала давайте дадим определение: инцест (лат. incestus — «преступный, греховный»), кровосмешение — половая связь между близкими кровными родственниками (родителями и детьми, братьями и сестрами). В американской психологической/психотерапевтической литературе различают понятия «инцеста» (incest) и «приставания» (molesting): в основном инцестом обозначают сексуальные отношения между братьями и сестрами, тетями и дядями, тогда как «приставания» относят к принужденным сексуальным отношениям между отцом/матерью и ребенком, дядей/тетей по крови и ребенком. В постсоветской литературе таких разграничений нет, поэтому половую связь между близкими кровными родственниками принято называть инцестом.

Сухая статистика.

В современном обществе до сих пор существует стереотип, что инцест – это явление крайне редкое. В Украине официальной статистики относительно распространенности кровосмешения нет, однако такие исследования проводились за рубежом. По разным данным, в Европе от 6 до 62% женщин и от 1 до 31% мужчин пережили инцестуозные отношения до шестнадцатилетнего возраста. Инцесту в Европе подвергается от 5 до 50% детей до 6 лет, причем в 90% случаев об этом не сообщается в правоохранительные органы. Мало оснований полагать, что в нашей стране положение дел обстоит иначе.

Почему об инцесте не рассказывают ни дети, ни взрослые?

В обществе факт пережитого инцеста, как правило, воспринимается как постыдный, поэтому тайну пережитого человек скрывает на протяжении всей жизни, в то время как о других видах травмирующих ситуаций он может рассказать без стыда и получить помощь специалистов. Латентность инцеста имеет под собой множество причин. Когда жертвой любого вида насилия становится взрослый человек, он всегда понимает, что случившееся с ним — неправильно и выходит за рамки нормальных человеческих отношений. Ребенок же в силу отсутствия жизненного опыта может полагать, что инцестуозные взаимоотношения являются нормальными. Он доверяет своим родственникам и считает, что они постают верно. Поэтому он молчит и не просит о помощи. В связи с этим специалистам становится известно лишь о небольшой доле фактов инцеста.

Совершенно очевидно, что пережитый инцест оказывает широкое травмирующее воздействие на психику ребенка. Последствия инцеста могут носить как непосредственный (актуальный), так и отсроченный характер и касаются не только самой жертвы, но и ее ближайшего окружения и общества в целом.

Ребенок-жертва страдает с самого детства, он обречен нести на своих плечах груз страшной тайны произошедшего. По некоторым психологическим исследованиям, инцест может вызывать нарушения в его поведении, эмоционально-мотивационной, социальной и познавательной сфере. Окружение такого ребенка также страдает из-за деструктивных изменений в его психике, однако чаще всего никто не догадывается о природе таких изменений.

Помимо непосредственного влияния, инцест также может приводить к отсроченным последствиям, зачастую влияющим на всю последующую жизнь. Оно может способствовать формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев. *В качестве примера приведу пример из своей практики:* девочка, 5 лет, которую совратил отец, в юношеском возрасте начинает злиться на мать за то, что та ничего не предприняла. Но из-за этой злости она рано или поздно оказалась на месте матери – мужчина, которого она взяла в мужья, стал совращать их дочь, и ей «пришлось» (слово, использованное клиентом, *прим. автора*) закрыть на это глаза. Так инцест может передаваться из поколения в поколение.

Подростки, пострадавшие от инцеста, переживают последствия произошедшего особенно тяжело, в силу анатомо-физиологических, гормональных, эмоционально-личностных и психосексуальных изменений, происходящих в подростковом возрасте.

Очевидно, что необходимо как можно раньше диагностировать факт инцеста и оценить его последствия для психики. Это важно как для психического здоровья самого ребенка, над которым висит тайна инцеста, так и для общества в целом.

Психологи выделяют 3 типа инцеста:

1. Инцест первого типа – это инцест между родственниками, реализуемый в сексуальных действиях (между матерью и сыном, отцом и дочерью, между девушкой и ее дядей и т.д.).
2. Инцест второго типа, когда у двоих членов семьи один и тот же любовник. Это инцест, проявленный в сексуальных действиях, когда у двух родственников один и тот же сексуальный партнер и сексуальное соперничество.
3. Психологический, или символический (скрытый) инцест – не предполагает сексуальных отношений между его участниками. При символических инцестных отношениях в семье ребенок может выступать как суррогат супруга или супруги. Квазисупружество находит выражение в том, что родитель начинает делиться с ребенком информацией глубоко личного или даже сексуального характера, делает сына (дочь) ответственным за собственные проблемы. При этом у ребенка возникают амбивалентные чувства и переживания: с одной стороны, гордость за оказываемое доверие, а с другой — отчаяние из-за невозможности нести ответственность, не соответствующую возрасту и статусу. Это приводит к ролевому дисбалансу в семье.

В моей практике было несколько клиентов, которые подверглись инцесту. Во всех случаях уже по окончанию первой сессии я могла с точностью до 90% определить, подвергался ли этот человек насилию либо инцесту. Давайте назовем это интуицией, но я опишу дальше, как это «чувствовалось».

Основные характеристики поведения людей, подвергшихся инцесту:

- чувство неадекватности, недостаточной значимости, неполноценности, несамостоятельности, ничтожности;
- чувство вины, неспособность определить собственные потребности и ожидания, что вызывает трудности в самоидентификации;
- хроническое чувство стыда, связанное как с дуальными связями в отношениях матери-отца, так и с чувствами неполноценности и ничтожности;
- амбивалентные чувства любви и ненависти в адрес родителя: что касается детей, с одной стороны, ребенок чувствует себя в особом, привилегированном положении, а с другой — постоянно ощущает неуверенность в связи с невозможностью соответствовать ожиданиям. У него могут появляться чувства ярости, злости, отчаяния, когда он ощущает неадекватность адресованных ему посланий;
- нездоровые отношения с партнерами: стремление устанавливать поверхностные и кратковременные отношения с большим числом лиц. Такие люди испытывают трудности в создании глубоких, основанных на взаимности, отношений, легко вступают в поверхностные контакты и, не получая удовлетворения, легко их прерывают, что способствует развитию аддикций, сексуальных дисфункций, компульсивности. Это связано с хроническим страхом быть покинутым людьми, которые сопереживают и заботятся о нем. Характерен постоянный поиск «совершенного»/ «идеального» партнера, желание установления уникальных отношений, основанных на взаимной любви. После прекращения очередных отношений, как правило, возникает чувство вины, сожаления, угрызения совести и недовольство собой, стыда. В данном случае я говорю не о нарциссических чувствах, которые появляются в случае разрыва отношений, та же вина, сожаление, недовольство собой, стыд, а о чувствах, которые связаны с инцестными отношениями. Так, нарцисстическое чувство стыда после разрыва отношений отличается от чувства стыда насилия.

О стратегиях работы с жертвами насилия/инцеста.

Во время изучения данной темы, да и в моей личной практике, я встречала несколько вариантов работы с клиентами, подвергшихся инцесту, которые были предложены различными психологическими и психотерапевтическими школами. Однако начало работы было одинаковым. Первым пунктом необходимо было признать факт того, что клиенту нравились такие отношения с насильником. Причем приводится большое количество доводов, умозаключений и морализаторства со стороны психолога/психотерапевта, почему клиент должен испытывать удовольствие от таких отношений (это и любовь к насильнику в связи с тем, что он является родителем, и отсутствие просьбы о помощи, и многократное повторение ситуации инцеста без предотвращения сложившихся отношений). Вторым пунктом предлагаемой работы является признание и выражение злости на второго члена семьи (того, который не совершал насилие, но не защитил от насильника).

Исходя из моей практики, я хочу предложить несколько другой вариант работы с клиентами, подвергшихся насилию. Почему первый пункт, так часто предлагаемый в психологической литературе, не может быть первым? – Это связано с тем, что клиент, который решился на признание случившегося, испытывает нескончаемое чувство стыда и вины, во-первых, за то, что это случилось именно с ним, во-вторых, за то, что он не рассказал раньше, в-третьих, из-за чувства неполноценности, которое приобретается как реакция на ситуацию инцеста. В связи с последним, чувства настолько капсулируются, зажимаются, что клиент становится как будто «бесчувственным», алекситимичным. В некоторых случаях, когда факт насилия/инцеста раскрывается значительно позже (через 5 и более лет), память настолько искажает воспоминания, что понимание, какие чувства испытывал клиент в момент совершения насильственного акта, в значительной степени искажается. И, в-третьих, если мы рассматриваем работу с таким клиентом в гештальт-подходе, тогда терапевт в принципе не в праве требовать от клиента признания удовольствия от отношений с насильником, в связи с тем, что терапевт не знает, что испытывает клиент, и каждый клиент индивидуален и уникален в своем спектре испытываемых чувств. Поэтому умные умозаключения и знания лучше оставить себе.

Приведу некоторые ответы на вопрос: «Что вы сейчас чувствуете, когда мне это рассказали?»

— Я не знаю, я как будто в прострации. Я не знаю, что сказать.

— Мне стыдно сейчас. Мне стыдно, что это произошло со мной. Я чувствую вину, что не рассказала об этом раньше, столько лет прошло…

— Чувствую себя опустошенной, раненой, преданной… Как этот человек мог сделать это со мной?

Таким образом, первым пунктом в работе с пострадавшим от инцеста, должен быть рассказ потерпевшего о случившемся. Это достаточно нелегко дается клиентам, ведь часто насильники, а особенно когда это мать или отец говорят детям: «Это наши дела», или «Будешь говорить – с нами случится несчастье», или «Если ты кому-то скажешь, то папе/маме будет очень плохо». Иногда человек, несмотря на то, что ему никто не запрещал говорить об инцесте, внушает себе, что говорить нельзя в силу проекций о нежелании насильника или интроектов. Однако если клиент все-таки сделал «первый шаг», тогда мы переходим ко второй стратегии работы – выражение подавленных эмоций и чувств.

Психологу/психотерапевту необходимо быть максимально безоценочным в момент рассказа жертвы, и достаточно чувствительным. Если терапевт разрешает себе проявление чувств после рассказа (шока, страха, злости и т.д.), таким образом, он символически дает право клиенту испытывать чувства. И в этот момент мы плавно переходим к следующему этапу работы – выражение подавленных эмоций. Хочу оговориться о чувствительности терапевта в момент перехода с первого этапа работы на второй. Очень важно не фасилитировать испытывать подобные чувства клиенту, как у терапевта. Потому что в силу нашей индивидуальности, жизненного, профессионального опыта и мировоззрения, у каждого человека реакции и чувства на происходящую ситуацию могут отличаться. Так у терапевта на рассказ о случившемся может доминировать чувство отвращения, но это не означает, что и у клиента будет подобное чувство. Поэтому терапевту нужно быть очень аккуратным и толерантным, чтоб не подменить чувства клиента своими.

Работа становится более сложной и деликатной в том случае, если клиент отказывается признать случившееся. А после рассказа клиента, который не признает факт (а с ним, и тяжесть, и боль) случившегося, терапевт может задать себе вопрос: «А правда ли это? Была ли действительно изнасилована клиентка или это ее фантазия?» Но настоящий вопрос состоит не в том, правда ли это или нет, а в том, «важно ли мне знать, в частности, по отношению к этому человеку (моему клиенту), правда это или нет?» Фокус внимания смещается: нас интересует не та Правда, которая остается уделом судей, а правда данного человека и то, как она объясняет его отношение к случившемуся.

В случае, когда психолог/психотерапевт открыт, сохраняет уровень своей энергии и жизненность, в то же время устойчив, клиент чувствует опору, которой у него нет, и большую поддержку терапевта в переживании боли, связанной с инцестом, — это все помогает клиенту выразить подавленные эмоции, которые были заблокированы. Работа терапевта заключается в том, чтобы помочь запустить этот процесс и принять эти эмоции. Среди эмоций могут быть страх, отвращение и гнев к насильнику и окружающим, а так же то самое чувство удовольствия, о котором было написано ранее. Однако здесь оговорюсь о том, что это чувство чаще всего является подменой других, менее принятых социумом чувств. Так, оправдание насильника (и второго родителя), чувства вины и обиды, значительно легче испытывать и предъявлять в обществе, чем злость, гнев или же отвращение, — социально неприемлемых чувствах.

На протяжении всей работы с такими клиентами, терапевт может сталкиваться с чувством стыда клиента. Это чувство может проходить сквозь все терапевтические сессии, соответственно через всю жизнь клиента. Чувство стыда переживается в присутствии и под взглядом (иногда воображаемым) другого человека; его бывает трудно определить, обозначить и выразить. Изначально стыд кажется токсическим, однако при планомерной, терпеливой работе психолога/психотерапевта, чувство стыда будет становиться все меньше, давая путь выходу других эмоций, таких как обида, злость, ярость, вина (работа направляется на переход от детского чувства вины к состоянию взрослой «невиновности», отдаче ответственности взрослому).

И вот только на этом этапе может оказаться чувство гнева на второго родителя, который не совершал насилие, но как бы был в незримом присутствии. Однако в моей практике, чувство гнева, злости появилось значительно позже, по окончанию работы. Это связано с глубокой связью между родителем и ребенком, и с паттерном оправдывать того, кто не заступился ранее, который долго закреплялся в сознательном и бессознательном мире клиента с момента совершения насилия.

Заключительным этапом в работе с клиентами, подвергшихся инцесту, является принятие на себя ответственности за дальнейшую жизнь. Дело в том, что долгое время тот травматический опыт, который был получен в ситуации инцеста, служил защитой от здоровых отношений с противоположным полом, от принятия на себя ответственности за перестроение отношений с другими людьми, от поиска своей сексуальности. Несмотря на то, что это заключительный шаг, он является основным в выздоровлении клиента.

Используя понятие Бриджит Мартель, клиенту необходимо в реальном или на символическом уровне «возместить ущерб». Как это может выглядеть? – У каждого свой путь и свой творческий выход. Одна из моих клиенток после долгого времени отсутствия общения с отцом, который совершал насилие на протяжении 7 лет, позвонила к своему отцу и попросила его извиниться перед ней. Таким образом, она возместила ущерб, причиненный ей.

«Его извинения не были искренними. Я сначала разозлилась… Положила трубку и больше не звонила. Через шесть месяцев, он сам позвонил и рассказал свой сон, что вновь занимается со мной сексом, и он раскаялся, говоря про то, что не может это забыть, что ему жаль и больно вспоминать… Ведь после того как все закончилось, когда мне было 14 лет, я не общалась с ним 11 лет…»

Говоря о моем опыте как я «чувствую» уже на первой сессии подвергся ли клиент инцесту/насилию, — первым делом я смотрю на отношения, которые со мной создает клиент. При рассмотрении того, в какие отношения приглашает терапевта клиент, который подвергся инцесту, мы можем увидеть несколько вариантов:

- Клиент может вести себя как жертва, воспроизводя отношения ребенок-родитель (насильник).
- Клиент воспроизводит отношения как со вторым взрослым (который не совершал инцест), то есть клиент может так же, с одной стороны, хранить «тайну» о происходящем (не рассказывая о случившемся несколько сессий подряд), с другой стороны, злится на терапевта как на того взрослого, который не защитил и не спас.
- Клиент ведет себя как «раненый», надеясь получить помощь, поддержку, подтверждение значимости и собственной полноценности от третьего лица, который (в надеждах клиента) догадается, что «на самом деле произошло». Это подобно тем отношениям, которые у клиента были со значимыми людьми (учителями, тренерами, дальними родственниками, друзьями), то есть те, которые были в фоне во время инцестуозных отношений.

Говоря о контрпереносных тенденциях, терапевт может бессознательно символически воспроизводить ситуацию инцеста. Во-первых, это может выражаться в желании как можно быстрее сблизиться с клиентом, вступить с ним в доверительные отношения, таким образом, как это сделал насильник, который сексуально «сблизился» с жертвой. Во-вторых, терапевт может брать на себя ответственность за определенную ситуацию, жизнь клиента вообще, в связи с желанием поддержать и позаботиться о нем, особенно в тот момент, когда клиент говорит о своей неполноценности, ничтожности, о чувстве стыда; таким образом, инфантилизируя клиента и беря за него ответственность, делая его зависимым, ретравматизируя его в чувстве неполноценности, так же как брал на себя ответственность насильник в момент и в процессе инцестуозных отношений, создавая чувство неполноценности и несамостоятельности клиента. В связи с этим терапевту необходимо очень деликатно и с глубокой рефлексией начинать работу с клиентами, подвергшихся инцесту/насилию, чтоб не ретравматизировать их и быть эффективным в своей работе.

В завершении хочу отметить, инцест – это одно из самых травмирующих для индивида нарушений контакта со средой. Исходя из основного понятия гештальт-терапии – границы, ранее нарушение границы контакта ребенка с окружением ведет к тому, что всю оставшуюся жизнь он строит отношения с другими людьми специфическим непродуктивным способом. Например, клиентка бросает мужчин, которых она любит, каждый раз, в их лице пытаясь бросить отца, который совершил инцест. Или же находит мужчин, которые совершают над ней психологическое (реже, физическое) насилие, таким образом, она вновь и вновь воспроизводит роль жертвы.

Важно, чтоб у клиента родилось истинное понимание того, что произошло, помочь пройти весь спектр переживаний, связанный с инцестом, и тогда произошедшее станет для него «бесценным» опытом. Тогда человек, когда-то переживший инцест, станет свободным от него, и с учетом этого опыта у него появится надежда на полноценную и гармоничную жизнь.

«Я легла в кровать и кричала от боли в течение трех дней. Я чувствовала себя опустошенной, раненой, преданной. Как этот человек мог сделать это со мной? Я боялась, если я расскажу об этой тайне, все на улице будут показывать на меня пальцами и говорить всякие гадости… Но этого не случилось. Я была потрясена. И скоро поняла, что с открытием тайны наступило долгожданное освобождение. Оказалось, что моя детская тайна была совсем не так позорна, как я воображала…»

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Измены Консультация психолога Кризисы Психология брака Психология отношений Семейный психолог Страхи Супружеские отношения Травмы Тревожность Треугольные отношения

Рубрики

- Актуально!
- Детская и подростковая психология
- Психологический рост и личностное развитие
- Психология семейных отношений
- Советы психолога
- Травмы, Страхи

Запись на консультацию

Катерина Сабанская Мелилло
Психотерапевт, коуч, сертифицированный гештальт терапевт и супервизор

230 East Main Street
Branford, CT 06405

Пн-Пт 07:00-20:00

+1 (203) 871-3570

Написать Email

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Измены. Их планирование и повторение

Предательства и измены не являются случайными, они интуитивно планируются партнерами, как и многие другие события совместной жизни. Акты измены не являются и продуманным злостным действием, где один «плохой», совершающий «преступление», а второй – невинный и

Читать дальше…